



DANCE

like no one
is watching

© Eva Cardoso/Shutterstock

Freies Tanzen

Tänzerische Bewegung für Körper,
Seele und einen freien Kopf!

Eva Cardoso

ab 29. Jänner bis 27. Mai 2024 (5 Einzeltermine)

jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

Rauris, Mesnerhaus · Kirchweg 3

Freies Tanzen

Tänzerische Bewegung für Körper,
Seele und einen freien Kopf!

Einmal im Monat wird gemeinsam zu verschiedensten Musikarten frei getanzt. Dabei bewegt man sich ähnlich einer Welle durch den Abend. Vor dem improvisierten Tanzen gibt es eine Aufwärmphase, zum Ausklang ruhige und zarte Musik. Wichtig dabei ist, dass die Teilnehmenden achtsam mit sich und anderen umgehen.

Getanzt wird ohne Schuhe und in bewegungsfreundlicher Kleidung. Yogamatte fürs Ankommen/Ausklingen und Durstlöscher bitte mitbringen.

Referentin: **Eva Cardoso**

diplomierte Erwachsenenbildnerin im Fachbereich Musisch-Kulturelle Bildung

5 Einzeltermine (Montage): **29. Jänner, 19. Februar,
25. März, 29. April und 27. Mai 2024** • jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr
Rauris, Mesnerhaus

Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldung bei: Eva Cardoso, Tel: 0650-4409273, E-Mail: evakcardoso@gmail.com

Anmeldeschluss: jeweils 1 Tag vor jedem Termin

Mindestanzahl pro Termin: 5 Teilnehmende

Mindestalter: 16 Jahre

